A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Outubro / Novembro - 2017
51

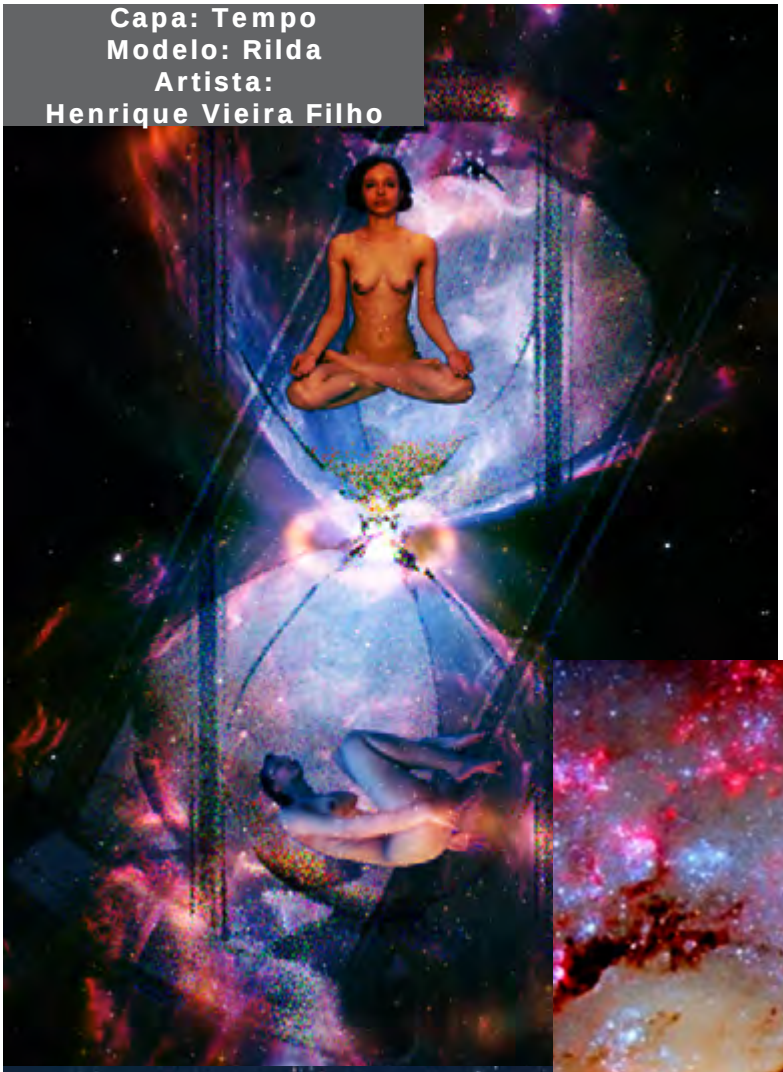
O TEMPO É UNIVERSAL

TEMPERAMENTOS HUMANOS

PERCEBENDO O TEXTO DO CLIENTE

AS ERVAS E OS CHAKRAS

ENERGIA CHI E OS CINCO MOVIMENTOS



Capa: Tempo
Modelo: Rilda
Artista:
Henrique Vieira Filho

ÍNDICE

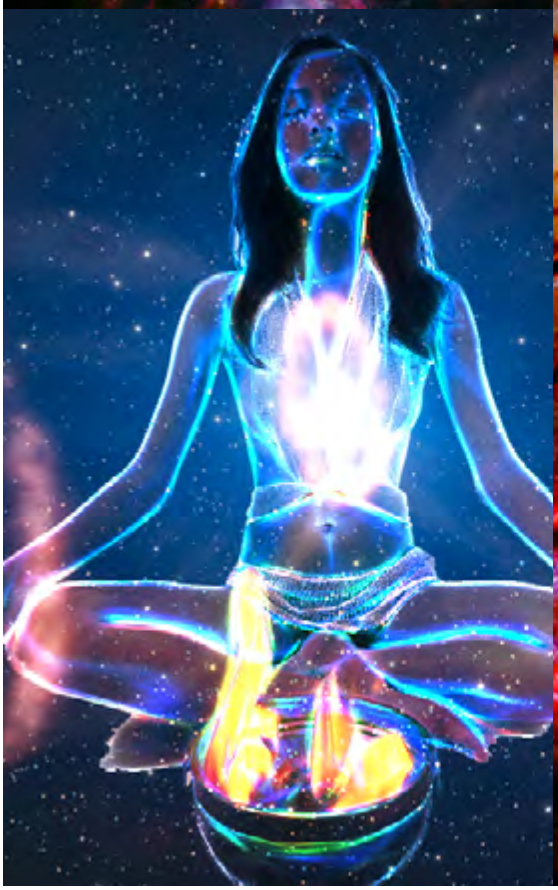
04 O Tempo É Universal

07 Temperamentos Humanos- Análise Através Dos Elementos

12 Percebendo O Texto Do Cliente

16 As Ervas Equilibrando Os Chakras

20 Energia Chi e os Cinco Movimentos



Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **52a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

O Artigo "**O Tempo É Universal"** nos remete à hierarquia das necessidades humanas e como utilizá-las em consultório.

Em "**Percebendo O Texto Do Cliente"**, nossos analisandos se tornam um livro aberto ao entendimento.

O texto "**Energia Chi e os Cinco Movimentos**" nos leva à milenar visão chinesa do fluxo vital.

Para melhor compreendermos nossos Cliente, o Artigo "**Temperamentos Humanos - Análise Através Dos Elementos**" nos aponta mais umm bom caminho a seguir.

E a Natureza nos ensina e nos harmoniza em "**As Ervas Equilibrando Os Chakras**".

Nossos votos de excelentes leituras para todos!

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

Pirâmide De Maslow
Arte:
Henrique Vieira Filho

O TEMPO É UNIVERSAL

A evolução do pensamento humano e da própria psiquê proporcionam um incentivo ao próprio crescimento de quem as contempla.

O caminho de crescimento é da autoconfiança, perder o medo de trilhar seu próprio caminho, pois a vida sempre será de escolhas.

O mundo evoluiu, as pessoas se tornaram mais próximas devido ao alcance da internet, mas também se tornaram mais distantes, fisicamente.

Isso nos informa que devemos mudar nossa forma de comunicação, nossa forma de conversar e nos fazer ser ouvidos. Se estamos vivendo numa nova forma de vida, devemos também nos adaptar a novas formas de nos conectarmos conosco e com os outros...

Na teoria junguiana podemos analisar três tipos de tempo: Kronos (tempo do ego), Aion (tempo do Self) e Kairós (tempo da sincronicidade).

O inconsciente não para, é infinito; levando isso em consideração, temos que todos os tempos estarão presentes. No inconsciente está tudo que vivenciamos e também o que ficou reprimido, e pode vir a superfície, em algum momento ou ficará para sempre suprimido.

Como podemos ajudar nosso cliente, nessa infinidade do tempo? Refleti sobre o tema, voltei a analisar essa certeza que não podemos mudar: o tempo e nossas necessidades. Como seres humanos, formamos uma comunidade, então estamos sempre em movimento, mesmo que o indivíduo se sinta estagnado em algum momento da sua vida.

É sabido que o homem, tem necessidades primordiais: alimentar-se e reproduzir-se, além delas temos: espirituais, culturais e religiosas. Todo corpo vivo é feito de matéria física e energia, essa última pode receber diversos nomes, levando em conta sua religião/crença ou a ausência dessas.

A união de Corpo e energia, precisa de um fina sintonia, é um equilíbrio sutil, pois na ausência deste, com certeza terá uma consequência. Então precisamos todos trilhar o caminho do equilíbrio, e acreditamos de verdade que para tal é uma combinação de técnicas holísticas e a principal é a psicoterapia.

Para tal, pensei em colocar em prática a Pirâmide de Maslow, Sua teoria explica como os indivíduos são movidos a ter ações que façam suprir as suas necessidades, através de uma ordem pré-estabelecida.

De acordo com a Pirâmide da Hierarquia de Necessidades de Maslow, as Necessidades Fisiológicas básicas são as primeiras a serem sanadas e estão no ínicio da pirâmide. Maslow considera essas necessidades ligadas aos instintos animais e de sobrevivência.

Então se essas, necessidades, não estiverem concluídas, é impossível passar ao novo patamar da pirâmide.

Necessidades de Segurança, vem logo na sequência.

Nos sentindo como parte de algo, tomamos consciência da importância da sobrevivência, a necessidade de segurança pessoal, financeira, saúde e bem estar...

Nessa terceira etapa da pirâmide, aparecem as Necessidades Sociais ou Necessidades de Associação, temos a necessidade de amizades, de confiança no outro, laços familiares, escolhas básicas, mas que nos conecta com amigos e/ ou associações: estilos musicais, times de futebol, clubes e até escolha religiosa, entre milhares de outras pequenas escolhas e afinidades que temos.

Em quarto lugar na Pirâmide da Hierarquia de Necessidades de Maslow estão as Necessidades de Estima. Nesse diferente do terceiro local da pirâmide, não é somente ser aceito no grupo, mas sim ser reconhecido como membro ativo do referido grupo.

No topo da Pirâmide da Hierarquia de Necessidades de Maslow e como a última necessidade a ser suprida, está a Necessidade de Auto-Realização, nesta etapa, os laços de associação começa a ser menos dominante e finalmente surge a expressão pessoal, que são, ainda, as combinações de tudo que já foi vivenciado. Visando a satisfação absoluta com a vida, realizar o seu potencial.

Como explicado acima, a jornada propõe etapas dependentes e correlacionadas, então para chegarmos ao topo da pirâmide, teremos que primeiro passar por todas as etapas anteriores e tenham sido satisfeitas.

Caso, alguma das etapas tenha alguma regressão, o indivíduo, passa a se sentir desmotivado e terá seu nível de satisfação com a vida, comprometido.

Em consultório, ajudamos nosso cliente a trilhar esse caminho, para que possa ser franco com ele mesmo, para que tenha uma forma de se sentir satisfeito com sua vida, para que tenha leveza em suas decisões.

Todos os que caminham nessa busca de equilíbrio, devem estar preparados para aflições, decepções e encontros com emoções e sentimentos antes não conhecidos.

Aperfeiçoamento e crescimento requerem uma mente sincera, aberta, acerca dos aspectos que deseja mudar.

Devemos ter consciência de que, no processo terapêutico, a mudança é o resultado.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística- CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

TEMPERAMENTOS HUMANOS ANÁLISE ATRAVÉS DOS ELEMENTOS

Para os orientais é evidente a relação entre as estações e os elementos, associando inclusive cada um dos elementos um órgão e uma víscera, uma cor, um sabor, um temperamento e um elemento da natureza.

Os quatro tipos de temperamentos, conforme domine no corpo do indivíduo são compostos por fluidos, sendo estes: fluidos corporais (humores): sanguíneo (sangue), fleumático (linfa ou fleuma), colérico (bílis) e melancólico (astrabílis ou bílis negra).

Cada um deles possui uma determinada característica, que associada ao seu elemento de nascimento traz a característica geral de cada um.

Na verdade fazemos parte de um todo, e cada parte do Universo reflete o todo absoluto.

O cosmos, além de íntegro e perfeito, permite-nos a transcendência, a relação com instâncias que se situam além de nossa consciência.

As quatro estações climáticas como forma de expressar a perfeição divina nos confere a sensação de algo completo, cujo transcorrer é cíclico, permitindo-nos a cada ano observar o Cosmos desfilando à nossa volta.

O ponto principal da Teoria dos Temperamentos é nos conhecermos e nos tornarmos pessoas melhores.

Entendemos que os seres humanos têm a bagagem da hereditariedade, atrelado aos fatores ambientais (cultura, hábitos familiares, grupos sociais, escola, responsabilidade, moral e ética, etc.).

Contudo, a gênese da estrutura dos temperamentos humanos consiste na somatização da personalidade, caráter e o elemento que regia no momento do nascimento.

Para entendermos sobre os temperamentos humanos, é necessário se ter uma compreensão sobre Yin e Yang, cuja explicação seria os opostos complementares, sensações, sentimentos e vivências que são paradoxais, porém se completam entre si.

Temperamento	Regência	Signo	Reino	Físico	Tendência
COLÉRICO	Fogo	Sagitário-Leão-Aries	Animal	Coração	Ira / Apatia
SANGUINEO	Ar	Libra-Aquário-gêmeos	Hominal	Pulmão	Alegria/Tristeza
MELANCÓLICO	Terra	Capricornio-Touro-Virgem	Mineral	Fígado	extroversão/Raiva
FLEUMÁTICO	Água	Cancer- escorpião-peixes	Vegetal	Rins	Medo/Força

CONHECENDO CADA TEMPERAMENTO:

MELANCÓLICOS (TOURO, VIRGEM E CAPRICORNIO) REGÊNCIA: TERRA

Pessoas com muita energia e pouca excitação, ou seja, são os idealistas, perfeccionistas e de modo geral são muito inteligentes.

Não sabem lidar com as dores e se magoam quando algo não atende suas expectativas, por isso quando liberam a raiva (yang=nervosismo), o fígado é o órgão sensível a emoção estimulada.

Gostam de resolver e saber de tudo, gerando com isso um tempero forte de crítica, com a esperança de receber aplausos por suas conquistas.

Normalmente não querem correr riscos, gostam de estar bem com "pé no chão" em tudo que fazem.

São muito emotivos, apesar de não demonstrar, não gostam de explicar o que sentem e preferem as ações.

Possuem muito senso de humor e quando equilibrados exercem seu lado simpático de forma extraordinária (yin=dedução). A paixão pelo trabalho os faz mover o mundo.

SANGUÍNEOS (GÊMEOS, AQUÁRIO, LIBRA) REGÊNCIA: AR

Pessoas com pouca energia e muita excitação, vivem intensamente o presente ativo, e precisam controlar a ansiedade quanto ao futuro, são regidos pela alegria, entretanto são ótimos para ocultar sentimentos, pois preferem usar a simpatia ao desgaste.

Possui habilidade para as relações humanas, é amigo e sempre demonstra confiança, tem facilidade para trabalhar em equipe, como também em atividades livres.

O Sanguíneo precisa aprender a não acreditar em tudo que dizem , apenas para se passar como bonzinho. Também tem tendências ao exagero e a acreditar nas próprias fantasias.

Seu ponto mais vulnerável é a indisciplinada. Seu órgão sensível é o pulmão, devido à forte tendência a emanar expectativas principalmente dos próximos, daí podem cair em tristeza sem o motivo evidente (Yang=dispersão)

Seu dia precisa ter pelo menos um sorriso, afinal a vida precisa ser vivida!!! (Yin=comunicação)

COLÉRICOS (ARIES, LEÃO, SAGITÁRIO) REGÊNCIA: FOGO

Pessoas com muita energia e muita excitação, são muito preocupados com futuro são intensos nos amores, empregos, plano de carreira e estudos.

Seu ponto fraco é o coração tanto no sentido emocional quanto físico.Destaque-se pelo entusiasmo e dinamismo (Yang=coragem).

Normalmente assumem cargos de responsabilidade, pois são lideres. O colérico não tem medo de assumir riscos e de enfrentar desafios, além disso, possui muita energia, são perseverantes e determinados.

O Colérico precisa aprender doutrinar seu lado agitado e impulsivo, tendendo ao egoísmo e arrogância. Quando sofre alguma perda de energia demonstra insensibilidade e indiferença(Yin=apatia), e não gosta de admitir erros.

Arde como chama, da mesma forma que demora a confiar nas pessoas, quando ama é de verdade, da mesma forma que deixa de lado quando é traído. Por outro lado é um elemento com grande espírito de compaixão e misericórdia.

FLEUMÁTICOS (PEIXES, CANCER, ESCORPIÃO) REGÊNCIA: ÁGUA

Pessoas com pouca energia e pouca excitação, por isso são chamados de “os desconfiados, adoram ser investigadores por natureza, sempre colocam um toque de mistério e sedução nas coisas que fazem, por isso sabem lidar muito bem com a comunicação tanto para o bem quanto para o mal. Para eles nosso recado seria a força da palavra.

Por ter uma natureza observadora, desenvolve a desconfiança para tudo e para todos. Tem fortes tendências para o comodismo e conformismo, mas quando" cutucado"(Yin = força) mostra seu lado conservador e rígido.

São passivos por natureza, procuram usar a calma e submissão como arma, no entanto são de confiança, pois tem dificuldades de lidar com a ansiedade. Apreciam a leitura, artes, estudo e pesquisa, desde que exija bastante profundidade, aliás, a complexidade é o objeto em tudo que faz.

É o elemento da diplomacia, gosta de estabelecer a paz. Possui grande facilidade em lidar com sua magia interior. Quando está acuado preferem o ataque como forma de disfarçar o próprio medo(Yang=medo).

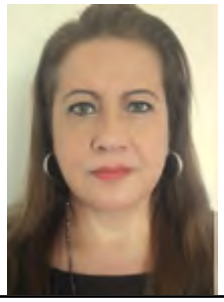
Colérico (Fogo)		Sanguineo (Ar)	
YIN	*YANG*	*YIN*	*YANG*
Força de Vontade	Não ouvi	Sociabilidade	Conversa Fútil
Planejamento	Orgulho	Comunicação	superficial
Coragem	Agressividade	Otimismo	Dispersão
Firmeza	Convencimento	Interesse	Falta de atenção
Determinação	Teimosia	Sensibilidade	Esquecimento
Melancólico (Terra)		*Fleumático (Água)*	
YIN	*YANG*	*YIN*	*YANG*
Compreensão	Buscar culpado	Fidelidade	Ritmo lento
Seriedade	Não arrisca	Equilibrio	Falta de reação
Concentração	Negativismo	Organização	Egoísmo
Analista	Achar dificuldades	Confiança	Insegurança
Indução/ Dedução	Nervosismo	Valorização	Monotonia

Fatores responsáveis pelos desequilíbrios ou equilíbrio do indivíduo que determinam a compleição do mesmo:

Colérico (ardente como uma chama), Fleumático (adaptável como a água - flegma, em grego), Sanguíneo (sangue movimento - inquieto como o ar) Melancólico (bile negra (mela), terrosa, pés no chão).

Existe ainda uma abordagem complementar através da Astrologia com base no signo ascendente, ou seja, podemos ter características do temperamento do ascendente na hora do nosso nascimento.

Este aspecto pode ser analisado como forma de autoconhecimento.



ROSEMI FERNANDES

Terapeuta Holística - CRT 21007

www.sejamaisvida.com.br

Um bom livro alimenta nosso cérebro com fatos, ideias, conhecimentos etc.

Nos estimula a perguntas, a dúvidas, e exige a leitura inspecional: capa, título, orelhas, contracapa, prefácio, último capítulo ou as três últimas páginas.

Quando se faz perguntas a um livro temos que obter a resposta de si próprio.

Perceber o cliente também significa ampliar o autoconhecimento, pois o próprio Terapeuta deverá perguntar para si próprio e obter a resposta de como poderá atuar para ajudar ao cliente, que, geralmente, procura esclarecimentos para se livrar de conflitos ambientais, motivacionais ou comportamentais, atribuindo ao Terapeuta a capacidade de esclarecê-lo.

Assim, e por analogia, o Terapeuta poderá focalizar no cliente os feitios mais visíveis (modos de ser; maneiras, jeitos) e os segmentos corporais (porção de um todo), que são legíveis, através da exteriorização do seu corpo físico.

Neste primeiro nível, o Terapeuta deverá perceber detalhadamente no cliente os segmentos corporais, os padrões estéticos, a forma de apresentação, os meios de expressão.

Deste modo, adquirir sensibilidade com relação à esta avaliação, devendo se limitar a ser um expectador neutro e atento, pois isto melhor lhe auxiliará na persecução de informações rápidas e seguras.

Para MAGALHÃES(1997) "o ato da descoberta é mais importante do que o fato de saber algo."

No segundo nível, o Terapeuta deverá estar preparado para elaborar a compreensão, ou seja, as transformações da leitura, ouvindo o cliente e ampliando os conhecimentos daquilo que leu, dar relevo às principais informações do índice, dos capítulos e do livro como um todo, sem desprezar os detalhes da leitura inspecional.

A compreensão mais profunda ocorre quando o Terapeuta consegue situar os conflitos do cliente dentro de um contexto específico, estabelecendo paralelos e conexões.

De acordo com CYNROT(2003) "entre a percepção e a linguagem não há conflito, mas uma continuidade de forma, uma expressão de singularidade."

Assim, o Terapeuta deve procurar compreender as prováveis resistências do cliente da forma mais profunda possível tendo em vista que são prevalentemente involuntárias.

Elas podem se exprimir sob forma de repulsa, impressão de estar sendo envolvido em algo insignificante, ou ainda, a sensação de ser ridículo.

É mais importante aprender a compreendê-las do que eliminá-las, sugerimos a observação atenta e audição adequada ao ritmo do relato.

Se o Terapeuta tiver a impressão de ter compreendido o cliente imediatamente, logo poderá lhe ser visualizado um "cartão vermelho", pois também está preso a uma resistência.

Em outro giro, se demorar um mês para perceber o cliente, poderá ver o seu "cartão amarelo."

É importante evitar interpretação efêmera e longa.

Segundo GUARDINI(1987):

"O homem tem a sensação de que as coisas se repetem.

O sábio provérbio "tudo já aconteceu" pode ser invertido para "nada aconteceu assim."

A análise e a validação do que é percebido consiste em investigar as características reveladas e integrar as informações em uma conceituação

coerente, comparando, por exemplo: o caráter distintivo da particularidade do cliente), com o predomínio (que representa a condição do que está em preponderância), ou fazendo o cruzamento dos padrões de comportamento com as emoções e assim, conforme o caso, escolher entre as várias técnicas também disponíveis, aquela que será a primeira a ser utilizada.

Uma primeira indagação: de que vale o atendimento se este não for capaz de validar o conjunto de domínios comportamentais, cognitivos e emocionais do cliente?

Afinal, existe uma vasta bibliografia mostrando que o cliente começa acusar sinais de dificuldades em um processo que tem começo, meio e fim.

Uma segunda indagação: qual o caminho a ser seguido se, a rigor, todo cliente tem probabilidade de apresentar as incoerências que o angustiam?

De uma maneira geral, cada caso mostra como maiores informações sobre determinada situação podem jogar luz sobre ela e encaminhá-la para a avaliação correta.

Conseguir todas as informações sobre um cliente é impossível, o Terapeuta deve saber quais deve obter antes, durante e após o encontro e estar preparado para uma possível, contudo, sadia desilusão do cliente com a terapia.

E mais, o saber, é e será sempre o relato que o Terapeuta escuta.

Obviamente, existem muitos indicadores úteis, mas acreditamos que o Terapeuta conseguirá perceber e avaliar o cliente com esta analogia que poderá determinar outros procedimentos para sua estratégia, bem como as diretrizes eficazes para a terapêutica aplicável, pois em se tratando de uma queixa qualquer, seu pensamento abstrato nunca deixa de inquirir repetidamente sobre a causa.

REFERÊNCIAS:

GUARDINI Romano. A aceitação de si mesmo. As idades da Vida, págs. 84 e 85. Editora Palas Athena. São Paulo-SP,2003.

MAGALHÃES, Luciano Alves. Lampejos – Um ensaio sobre o método quadrifocal para a expansão da consciência, p 128. Ofhicina de Arte & Prosa. Belo Horizonte MG, 1997.

CYMROT Paulina. Ninguém escapa de si mesmo, p 16. Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda. São Paulo/SP, 2003.

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

Chacras
Modelok Rilda
Arte:
Henrique Vieira Filho

AS ERVAS EQUILIBRANDO OS CHAKRAS

As plantas, desde a antiguidade, são mestres em nos auxiliar para alcançar um equilíbrio energético, não é necessário ser um fitoterapeuta para lançar mão das propriedades energéticas das ervas.

Basta conhecer um pouco das plantas do nosso cotidiano para fazer um bom uso delas e encontrar a ressonância energética para o seu momento.

As ervas não são apenas condimentos ou ornamentos, são ferramentas naturais que podemos fazer uso para equilibrar as energias do corpo físico.

As qualidades vibracionais das plantas e ervas podem ajudar a relaxar ou energizar o campo áurico e os chakras e assim obter um alinhamento energético.

O reino vegetal é abundante e são presentes naturais ofertados a sua força diariamente.

Basta nos atentarmos um pouco ao nosso redor e deixar inclusive que o coração escolha uma planta diariamente para o seu uso.

E assim fazer chás, comer nas saladas, fazer banhos.

O corpo é sábio e sabe conduzir o que é bom parar o seu momento.

O corpo espiritual é sabedor se deixarmos o mental de lado e sair em busca daquilo que precisamos para hoje, seu corpo irá mostrar e seu coração saberá escolher a erva do momento.

É simples assim, sem mistério algum. Se permita entrar em contato com a natureza.

Neste artigo trago alguns exemplos de plantas de fácil acesso que estão diretamente associadas aos chakras e que trarão um alinhamento energético se assim fizer o devido uso.

Cada chakra tem experiências diferentes para nos oferecer.

O **primeiro chakra** está localizado na base no períneo e trata das questões sobre o aterramento no mundo físico com um corpo físico.

Para alguns é difícil ficar ancorado ou aterrado.

Favorecer este aterramento é simples se fizer uso de uma plantinha que dá nos matos, nos jardins e para quem mora em casa térreas e que manteve um pedaço de terra, no sítio, nas chácaras certamente ele estará lá à sua espera, é a raiz do dente-de-leão.

Esta erva rege o chakra básico e auxiliará trazer aterramento e a conexão consciente dos demais corpos energéticos promovendo um alinhamento com os propósitos da alma.

Especialmente durante esses tempos de mudança econômica, quando poderia ser fácil ficar preso no caos do mundo externo, a raiz do dente-de-leão ajuda a aliviar as frustrações e manter o foco no verdadeiro caminho.

Pode ser incluída na salada, ou fazer banhos para auxiliar no aterramento e aderir melhor qualidade de foco nas coisas cotidianas e produzir maior conforto e estabilidade, pois promove um excelente aterramento.

O **segundo chakra** relaciona-se com questões de empatia, criatividade e expressão sensual.

Está localizado abaixo do umbigo na área abdominal entre os ovários para mulheres e perto da próstata para homens.

A plantinha aqui que vai auxiliar é a Calêndula é uma erva fácil de cultivar que abrange suas flores de laranja brilhante, trazendo alegria para uma elevação.

Você pode notar um aprimoramento da criatividade em todas as áreas da sua vida bebendo o chá de calêndula.

Um dos benefícios de equilibrar o segundo chakra é atrair um maior senso de intimidade e companheirismo com a pessoa que estiver ao seu lado.

Também ajuda a criar limites saudáveis para que você não esteja empatando os sentimentos de outras pessoas até um ponto de ferir ou confundir você mesmo e suas escolhas.

Ilumine e lembre-se de que o jogo da vida pode ser divertido.

O **terceiro chakra** está relacionado com as realizações do desejo, do foco nas metas. Uma área que tensiona facilmente, principalmente quando se percebe que está perdendo o controle da vida.

O terceiro chakra também é conhecido como plexo solar e é o lugar do poder pessoal e autocontrole positivo.

Quando há uma situação que contribui para um sentimento de impotência, muitas vezes se sente tensão ou um "nó no estômago".

A necessidade de relaxar está área e organizar este chakra pode ser urgente em algumas pessoas.

Ai, simplesmente lançar mão de um chá ou algumas gotas de tintura na água da raiz do Malvavisco podem permitir-lhe render-se ao fluxo do momento presente.

Isso ajuda você a relaxar seu diafragma e se reconectar à respiração, o que pode alinhar suas ações com a ordem divina.

O **quarto chakra** está localizado no centro do coração e é o lugar para a integração das energias do chakra superior e inferior.

Ao abrir o coração, as energias cósmicas do chakra de cima e as energias terrestres do de baixo fluem para o seu coração e para fora dos braços para facilitar o serviço amoroso.

O equilíbrio em dar e receber é um presente de um chakra de coração aberto.

Aqui pode ser feito um pacotinho com sálvia e carregá-lo próximo ao coração.

Ajudará se tomar o chá do coentro, ele irá auxiliar a aumentar a confiança no processo da vida e encorajar você a se sentir seguro(a) em seguir seu coração.

O **quinto ou o chakra da garganta**: todos nos sentimos, às vezes, oprimidos em um momento ou outro quando não sabemos ou não podemos falar a nossa verdade.

O banho com folhas de eucalipto elimina esta opressão.

Procure um campo de eucalipto e sente-se em baixo fazendo um momento meditativo sentando-se perto da planta com tempo suficiente para sentir as pulsações da Mãe Terra se movendo por entre você.

Aproveite para fazer suas perguntas e obter a resposta no seu coração.

Permita-se ser guiado(a) suavemente pelo o chacoalhar das folhas do eucaliptal que estará oferecendo o seu equil[ibrio como respostas.

Exprima gratidão à planta oferecendo um pequeno símbolo de apreciação, como um cristal, sementes ou uma música.

O **sexto chakra** também é conhecido como o terceiro olho e é o centro da intuição e percepção clarividente. Ao abrir suas habilidades psíquicas.

A menta ou jasmim, são duas opções de ervas para lançar mão, que irão auxiliar a clarear todos os lados escuros como parte do todo.

Ressuscitar sentimentos escondidos e lhe ensinar a confiar nas memórias que são chaves para validar seus presentes naturais intuitivos.

Reformular a escuridão e o silêncio, uma vez formidável, para ser um lugar onde a paz resida aumentando as percepções claramente.

O **sétimo chakra**, o chakra da coroa, está localizado no topo da sua cabeça.

As flores de lavanda ajudam a abrir o seu sétimo chakra para que você se alinhe com a sabedoria divina em uma base diária.

Esta é uma erva popular para melhorar o fluxo meditativo. Isso ajuda a confiar que a orientação que você está recebendo é da fonte da sua própria sabedoria.

Inalar o óleo essencial de lavanda antes de meditar ou simplesmente adicionar algumas gotas ao seu banho.

É interessante ter em mente que existem muitas maneiras naturais de trabalhar com o fluxo energético das ervas para os chakras diariamente.

Inclua as plantas em sua vida em formas de chás, banhos, aromas, amuletos, elixir e se conecte com suas qualidades vibracionais.

Expresse gratidão à medida que os presentes se desenvolva perfeitamente em sua vida nos próximos dias.

Honre as energias das ervas que trabalham em sua vida para melhorar a sua capacidade de viver uma vida equilibrada em harmonia com toda a criação.

"Plante um jardim em sua aura e seja feliz"

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

ENERGIA CHI E OS CINCO MOVIMENTOS

Proveniente da cultura milenar chinesa, o universo iniciou-se com o Tao, o inteiro e o nada simultaneamente, um conceito intuitivo da vida.

O Tao se manifesta, através da polaridade do Yin e Yan, não só através de um estado físico e espiritual, sendo assim identifica-se como absoluto.

A energia é chamada pelos chineses de Chi ou energia Vital é a essência da vida e da morte, onde tudo se transforma.

O Chi é responsável por controlar as etapas da vida, nascimento, crescimento, evolução, expansão e destruição. Essa é a essência da vida, onipresente e imaterial.

Os chineses acreditavam que o Chi é percebido funcionalmente pelo que se faz.

Sem o fluxo de Chi, não existiria energia no planeta.

A obstrução causa desarmonia no estado físico, mental, espiritual e, ou emocional, os reflexos físicos se dão através das manifestações desarmônicas no corpo humano.

Se a força vital está fraca certamente existe o bloqueio no fluxo de energia, tornando o ser mais suscetível a desarmonia, manifestação no plano mental, emocional, chegando até plano físico, onde se constatam os desequilíbrios e disfunções corporais.

Quanto a energia está alta, fluindo livremente, dificilmente existirá a desarmonia vital.

Nós carregamos três fontes de Chi:

1ª fonte: Vem de nossos pais, que nos transmite o Chi original, responsável pela constituição física.
2ª fonte: Vem das essências absorvidas pelos alimentos, onde o corpo metaboliza e transforma em energia útil.
3ª fonte: Vem da absorção do ar, através de nossa respiração.

Existem diversas ações para aprimorar o equilíbrio, pois o tempo todo essa energia é consumida, porém não é reposta a medida em que a gastamos.

Uma das formas é se atentar as três fontes citadas acima, como por exemplo a alimentação, ingerindo alimentos saudáveis, que certamente verá o reflexo no corpo e na mente.

A respiração adequada, pode ser obtida através da meditação ou da prática corporal, oxigenando melhor as células, o cérebro, ocasionando um impacto positivo em todos os âmbitos da vida.

A energia de Chi também ser recebida através dos 5 elementos da natureza.

Juntamente com a teoria do Yin e Yang, a teoria dos 5 elementos é um dos dois pilares da Terapia em Técnicas Tradicionais.

Os 5 elementos podem ser entendidos como movimentos das energias Yin e Yang.

Representados pela Água, Madeira, Fogo, Terra, Metal formando um ciclo vital de forças naturais, que simbolizam as atividades de energia as quais estão associados.

Esses elementos também se refletem na personalidade das pessoas da seguinte forma:

Madeira:

Pessoas de personalidade forte, muito franca em seus atos e palavras, e muitas vezes pecam pelo excesso de sinceridade. Contudo apresentam dificuldade em tomar decisões, de enxergar seu poder sua força.

Fogo:

Pessoas que tem facilidade com relacionamentos, se demonstram solicitas, possuem alegria de viver, e uma força intensa. Elemento fácil de agradar, pois gostam de estar entre outras pessoas e conversam sobre tudo.

Terra:

Pessoas que carregam consigo a sensação de vazio, bastante intuitiva, receptiva.Contudo vive em constante preocupação, tem òtimas ideias mas não consegue coloca-las em prática.

Metal:

Pessoas introvertida, observadora, fria, onde a maior virtude é a honra. Aberta a novas situações e consegue desapegar as situações do passado.

Àgua:

Pessoas persistentes, determinadas que transmitem calma. Medo é a característica principal desse elemento.

A teoria dos cinco movimentos também é fundamental na harmonização dos ambientes, proporcionando boas ou más vibrações, relacionadas aos ciclos criativo/ produtivo e destrutivo, como citado anteriormente.

Ciclo Criativo ou Produtivo: representa o crescimento através do elemento fogo, madeira e terra.

O elemento terra retemos o elemento metal, que por consequência é atraído pelo elemento água através da condensação.

Já o elemento água nutre o elemento madeira e por consequência surge o ciclo construtivo e criativo.

Ciclo Destrutivo: nesse ciclo o elemento madeira consome o elemento terra, que por sua vez contém, represa o elemento a água. Já o elemento água contém o elemento fogo, que derrete o elemento metal, que cortaria o elemento madeira.

Os ciclos citados acima, são muito utilizados no Feng Shui, um dos conhecimentos milenar chinês que também aborda a relação entre o céu e terra, através da visão energética que nos rodeia.

Permita-se a viver em constante energização, corpo, mente, ambiente.

A energia é um dos veículos que o homem precisa para captar, reter, e renovar-se. Sendo inclusive responsável em descartar o que não lhe é necessário.

Marcella Letícia Ferreira Romero
Terapeuta Holística - CRT 49127

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x MasterCard 12x 12x 12x Hipercard 18x